

**De 1.º a 5.º grado****SEMANA 3****Restituyo mi energía luego de mi actividad física****DÍA 3****Tiempo recomendado:** 45 a 60 minutos**CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD**

- Considera siempre y prioritariamente tu seguridad. Los espacios donde desarrolles la actividad física deben estar libres de cualquier objeto que te pueda dañar; así también, los materiales a utilizar no deben afectar tu salud.
- Busca un espacio y tiempo adecuado del día para que puedas realizar la actividad. Recuerda que cualquier actividad física se debe realizar antes de consumir alimentos o, mínimo, dos horas después de comer.
- Ten en cuenta que al inicio es recomendable que desarrolles la actividad en compañía de una persona adulta. Según vayas progresando, la puedes realizar sola o solo y de forma rutinaria.
- Considera que para mantener tu condición física es recomendable que realices la actividad 3 veces a la semana, como mínimo.
- Si tienes problemas de salud, no desarrolles la actividad física hasta que te encuentres en buen estado.
- Recuerda siempre empezar con una activación corporal o un calentamiento previo, y la recuperación o el estiramiento al concluir tu rutina.
- Ten a la mano una botella de agua para que puedas hidratarte durante la actividad.
- Deja limpio y ordenado el espacio de trabajo al terminar.
- Realiza tu aseo personal al concluir la actividad.

**¿QUÉ NECESITAMOS?**

- Contar con Internet en casa, en tu PC o en tu teléfono celular.
- Impresora o lápiz y papel para realizar anotaciones.
- Cronómetro o reloj para el control del pulso (el del teléfono celular también sirve para este fin).



- Utilizar la vestimenta adecuada para la actividad física: ropa de algodón suelta, que te permita realizar movimientos con libertad.
- Acondicionar un espacio en la casa de, aproximadamente, 2 metros cuadrados, libre y ventilado.
- Links para consultar durante el desarrollo de la actividad:

[https://www.youtube.com/watch?v=dxH\\_\\_2x0p-l](https://www.youtube.com/watch?v=dxH__2x0p-l)

[https://www.getxo.eus/DocsPublic/revistas/castellano/semelabak/semelabak\\_34\\_eus.pdf](https://www.getxo.eus/DocsPublic/revistas/castellano/semelabak/semelabak_34_eus.pdf)

[https://www.youtube.com/watch?v=LwEsUQJ\\_auA](https://www.youtube.com/watch?v=LwEsUQJ_auA)

La visualización o descarga de este material puede consumir tus datos.



## ¡ATENTA(O)!, QUE AQUÍ ENTRAMOS DE LLENO A LA ACTIVIDAD

- Observa y escucha este video sobre alimentación saludable:

“La dieta saludable”

[https://www.youtube.com/watch?v=dxH\\_\\_2x0p-l](https://www.youtube.com/watch?v=dxH__2x0p-l)

- Ahora, lee la siguiente información:

“Alimentación saludable y actividad física”

[https://www.getxo.eus/DocsPublic/revistas/castellano/semelabak/semelabak\\_34\\_eus.pdf](https://www.getxo.eus/DocsPublic/revistas/castellano/semelabak/semelabak_34_eus.pdf)

- Reflexiona: ¿Por qué es importante conocer esta información? ¿Cómo favorece una buena alimentación a mi práctica de actividad física? ¿Cómo se relaciona mi índice de masa corporal con mi alimentación y mi actividad física? ¿Cómo organizar y seleccionar mi alimentación para favorecer mi actividad física?
- Observa y escucha la información en este video sobre alimentos y actividad física:

“La importancia de una alimentación variada y equilibrada”

[https://www.youtube.com/watch?v=LwEsUQJ\\_auA](https://www.youtube.com/watch?v=LwEsUQJ_auA)

- A partir de la información que has analizado, elabora con el apoyo de tu familia una dieta para una alimentación saludable, considerando los alimentos y productos de tu región y entorno. No olvides considerar relacionarla con tu rutina diaria de ejercicios.
- Considera los resultados que obtuviste en el test de Ruffier Dickson, en la ejecución de la rutina de ejercicios:
  - Condición física “mala” o “insuficiente”: tu esfuerzo debe ser de corto tiempo y de baja intensidad. No más de 15 segundos de duración y 60 segundos de descanso entre cada ejercicio.
  - Condición física “buena”, “muy buena” y “excelente”: tu esfuerzo será de más duración, de mayor intensidad y con regularidad para el mantenimiento de tu condición.



Recuerda que en tu rutina cada ejercicio debe durar de 15 a 30 segundos y tener un minuto de descanso antes de empezar el siguiente ejercicio. Luego, se podrán ir acortando los tiempos de descanso y alargando los tiempos de ejecución de cada ejercicio, según como vayas progresando.

- Practica la rutina de ejercicios que venías realizando habitualmente, teniendo en cuenta que puedes variar algunos. No olvides realizar el calentamiento antes de tu rutina y el estiramiento al finalizar. Recuerda todo lo que vienes aprendiendo para evitar lesiones y cuidar tu salud; y mantente siempre hidratado, consume agua regularmente.

### ADAPTACIONES POSIBLES



En caso de que requieras ajustar o adaptar la actividad a tus necesidades, pide apoyo a tus familiares para adecuarla a tu forma de aprender.

#### Por ejemplo:

- Si tienes alguna discapacidad, pide el apoyo de una persona adulta en casa para que te ayude a preparar el espacio de trabajo según tu necesidad. Asimismo, si lo consideras apropiado, puedes aumentar el tiempo de duración de la actividad.
- Si tienes discapacidad auditiva, observa los videos con alguien que te ayude a través de gestos o lenguaje de señas.
- Si tienes discapacidad visual, escucha los videos con el apoyo de un familiar y dialoga sobre ellos. Seguidamente, con la participación de esa persona, desarrolla lentamente cada uno de los ejercicios hasta que los aprendas.
- Si tienes discapacidad física y no cuentas con impedimento médico para hacer ejercicios, adáptalos de acuerdo a tus posibilidades, siempre con el apoyo de una persona adulta que te oriente, sin poner en riesgo tu integridad física o salud.



### ¿QUÉ APRENDERÁS CON ESTA ACTIVIDAD?

Esta actividad te permitirá comprender la importancia de la alimentación saludable, la hidratación y el descanso en tu vida diaria y en la práctica de tu actividad física.